

4/1/76
16.5m

L-1258

F&N 5
CR:EO

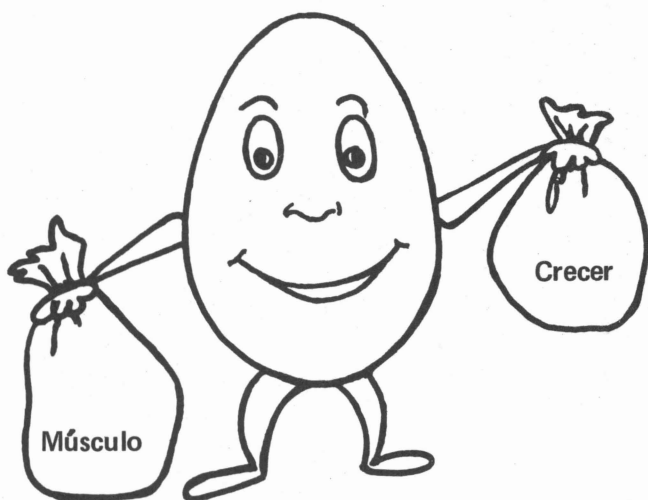
4



Servicio de Extensión Agrícola de Texas del Sistema de la Universidad de Texas A&M

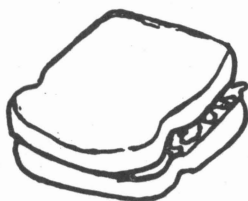
NOTICIAS DE NUTRICION PARA LA FAMILIA

Huevos para Proteína



Querida Ama de Casa,

Los huevos o blanquillos son una comida versátil. Eso quiere decir, que ellos pueden ser usados en muchas maneras cuando cocina. Puede comer huevos en el desayuno, comida del mediodía, cena, o en meriendas. Los huevos también hacen a los sándwiches nutritivos y son deliciosos en postres así como los pasteles.



Cuando sirve huevos, está proveyendo a su familia con un verdadero empuje hacia recibir los requisitos de proteína diarios. La proteína construye y repara los músculos y otras células del cuerpo. Los niños necesitan proteína para poder crecer. Las yemas de huevo son una buena fuente de nutrientes de hierro y vitamina A.

Atentamente,

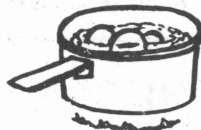
Nombre y título

Usted puede servirse sus huevos o blanquillos:

● FRITOS

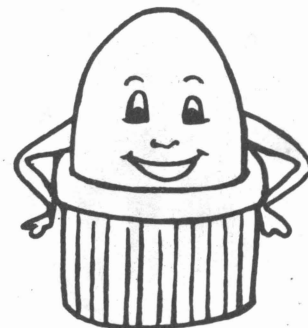


● MEDIOS FRITOS



● REVUELTOS

● BIEN FRITOS



Recuerde, cuesa siempre sus huevos a fuego lento o moderado.

Los huevos sobre cocidos se secan y se hacen como de goma.

Para un bocadillo nutritivo, trate este postre:

FLAN COCIDO

3 tazas de leche

4 huevos

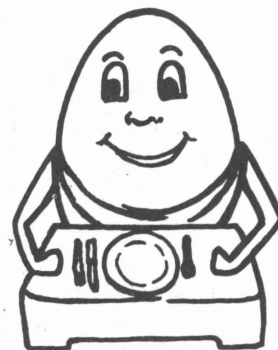
1/2 taza de azúcar

1/4 cucharadita de sal

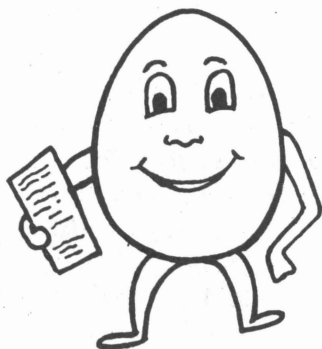
1 cucharadita de vainilla

Caliente la leche pero no deje que hierva. Bata los huevos. Mezcle el azúcar y la sal. Agregue la leche caliente, luego la vainilla. Vacíe en una bandeja para hornear.

Hornee a 300° (horno bajo) acerca de una hora, o hasta que un cuchillo clavado al centro salga limpio. Salen 6 porciones de 2/3 de tazas cada una.



MAS INFORMACION . . .



Cuando compre en su tienda de comestibles, usted verá los grados AA y A. Estos son grados que le aseguran alta calidad y seguridad de los huevos. Ellos tienen el mismo valor nutritivo. Los tamaños de huevos, como "extra," "large" o "medium" indican el peso del huevo. Siempre compre huevos de cajas refrigeradas. Busque cascarones limpios y sanos. El color del cascarón no afecta el grado, valor nutritivo ni sabor.

Guarde los huevos en el refrigerador con las puntas hacia arriba, ya que esto mantiene las yemas en el centro. Se puede guardar huevos en el refrigerador por un mes antes que se hechen a perder. Sobras de claras de huevos se pueden guardar en un envase bien cerrado. Las yemas deberían ser puestas en un envase cerrado con agua fría para prevenir que se sequen.

Esta publicación fue preparada por especialistas de Extensión en comestibles y nutrición, Sistema de la Universidad de Texas A&M, de material desarrollado por Virginia Cass Ryan, ex-asistente al especialista de Extensión en comestibles y nutrición, ENP, Sistema de la Universidad de Texas A&M.